

視覚障害者IT講座 受講生募集

期 毎月第2木曜日、第3日曜日 **時** 木曜日：午前10時～正午（個別講座）、日曜日：午前10時半～午後0時半（個別講座）、午後1時～3時（スマホ初心者向け） **場** 熊本県身体障がい者福祉センター（東区長嶺南2丁目3-2） **内** パソコンやスマートフォンの操作 **対** 市内に住む視覚障がいのある方 **定** 各講座5人（先着順） **申** 各講座開催月の第1営業日（水曜日休館）から電話で熊本県点字図書館（☎383-6333）、またはメール（sikaku-k@titan.ocn.ne.jp）で申し込み

詳しくは、熊本県点字図書館・法人のホームページ（<https://kumaten.jimdofree.com>）へ。

希望荘パソコン短期集中講座 受講生募集

回 ①4月16日（日）～5月21日（日）毎週日曜日（全6回）午前10時～正午②4月14日（金）～5月26日（金）毎週金曜日（全6回・5月5日休講）午後1時～3時 **場** 希望荘（中央区大江5丁目1-15） **内** ①文書作成の味方！ Word初級②ここからスタート！パソコン入門 **対** 市内に住む障がいのある方 ※同伴者の参加は要相談。 **定** 各6人（抽選・初受講者優先） **費** ①550円（テキスト代）②資料印刷代1枚20円～40円 **申** 4月8日（土）までに希望講座、住所、氏名、連絡先を電話（☎371-5533）またはファクス（364-5309）で障害者福祉センター希望荘へ

国民健康保険料・介護保険料の納付方法にd払いが追加されます

利用するには、バーコード付きの納付書（滞納分の支払いは対象外）、アプリのダウンロードが必要です。詳しくは、市ホームページへ。



【利用可能なアプリ】

- ・ PayPay ・ LINEPay ・ PayB
 - ・ auPAY ・ 楽天銀行アプリ
 - ・ d払い（4月1日開始）
- （国保年金課 ☎328-2270）

あんま、はり、きゅう施術費を助成します

対 熊本市国民健康保険または後期高齢者医療の被保険者 **【助成額】** 1回につき1,000円（2,500円以上の施術に限る） **【助成回数】** 1日1回 ※1年間（4月～翌年3月）に45回まで。 **【助成方法】** 本市から施術所に助成額を支払います。対象者は施術料金から助成額を引いた金額を施術所にお支払いください。 **申** 保険証を持参のうえ市指定の施術所へ（熊本市こくほ・こうきョールセンター ☎326-5900）



国民年金学生納付特例制度をご存じですか

内 在学期間中の保険料の納付が猶予されます **対** 大学（院）・短大・高校・専門学校など日本の学校に在学する20歳以上の学生（夜間・定時制・通信制課程の学校も含む）で、学生本人の前年所得が一定額以下の方 ※一部の学校や在学内容によっては対象外。 **申** 基礎年金番号通知書または、年金手帳と学生証など学生であることが証明できるものを持って、区役所区民課、総合出張所へ ※申請をせずに保険料を未納にしておくと、事故などで障がいが残った時に障害基礎年金を受けられない場合もあります（年度ごとに申請が必要です）。

場 区役所区民課、総合出張所または熊本西年金事務所（☎353-0142）へ（国保年金課 ☎328-2280）

75歳になる方へお知らせ

75歳の誕生日から「後期高齢者医療制度」へ移行します。次の①～③にご注意ください。

【国民健康保険制度について】

①後期高齢者医療制度に移行する年度は、「国民健康保険料」の年金差引きができません。令和5年度の国民健康保険料の納付方法については、6月中旬にお送りする納付通知書（詳しくは通知書6ページの【後期高齢者医療制度へ移行される方へ】）をご覧ください。

【後期高齢者医療制度について】

②75歳の誕生月の前月中旬に後期高齢者医療被保険者証を簡易書留郵便にて送付します。届いた後期高齢者医療被保険者証は誕生日から使用できます（毎年8月更新）。

③「後期高齢者医療保険料」の納付通知書は、75歳到達月の翌月中旬に送付します（4月または5月が誕生月の方は7月に一斉送付）。保険料は、後期高齢者医療制度に移行後、一定期間を過ぎると年金差引きとなります。年金差引きが開始されるまでの間は、納付書または口座振替で保険料をお支払いください。

※口座振替を希望の場合は、金融機関または区役所・総合出張所で手続きをお願いします。（国保年金課 ☎328-2290）

65歳以上の皆さんへ 令和5年度介護保険料を仮算定します

介護保険料は、本人の所得や世帯の市民税の課税状況に応じて13段階に分かれます。

年度当初の介護保険料は、算定の基礎となる令和4年中の所得等が確定していないため、令和3年中の所得等をもとに仮算定した金額となります。

■普通徴収の方（介護保険料を納付書や口座振替などで毎月納めている方）

4月上旬に、令和5年度の介護保険料（仮算定）の納付通知書を送付します。令和4年8月以降に、保険料段階が下がった方や介護保険料の減免を受けた等の理由で特別徴収が停止した方についても、普通徴収となります。

年額18万円以上の老齢・退職年金、障害年金、遺族年金を受給している方は、一定期間経過後に普通徴収から特別徴収（年金天引き）へ自動的に切り替わります。

■特別徴収（年金天引き）の方

令和5年度4・6・8月の介護保険料は、令和5年2月の年金から天引きされた介護保険料と同額が年金から天引きされます。昨年7月末に送付した保険料決定通知書に記載していますのでご確認ください。なお、令和5年4月から特別徴収を開始する方には2月中旬に4・6・8月期の介護保険料額を通知しています。

また、令和5年6月から新たに特別徴収が開始される方については、4月上旬に通知書をお送りします。

■今年度新たに65歳になる方

本市に住民票のある65歳以上の方（資格取得日は誕生日前日）は、本市へ介護保険料を納付していただく必要があります。

65歳に到達した方は、資格取得日の属する月から保険料の算定を行い、翌月上旬ごろに介護保険料納付通知書をお送りします。

場 区役所福祉課、介護保険課（介護保険課 ☎328-2347）

精神保健家族教室

回 4月22日（土）午後1時半～ **場** 国際交流会館4階第2会議室 **題** 「家族会総会～家族座談会」 **師** 宮田 喜代志さん（熊本市心の障がい者家族会長） **対** 市内に住む精神障がいのある方と家族（入院患者の家族も可） **定** 30人 **申** 当日直接会場へ（精神保健福祉室 ☎361-2293）

生活保護の相談・申請はお近くの区役所で

生活保護は、何らかの理由で生活困窮状態に陥り、自分の力で生計を維持できない人に対して、国が健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、併せてその自立を助長することを目的とした制度です。

時 午前8時半～午後5時15分 ※土・日・祝日・年末年始を除く。 **場** 区役所保護課窓口へ（お住まいの区以外でも可）（保護管理援護課 ☎328-2299）

西区・北区における生活困窮者自立支援センターの出張相談を拡大します

期 西区役所：毎週火・木曜日、北区役所：毎週水・金曜日 **時** 午前9時半から午後4時まで（祝日・年末年始を除く）

場 西・北区役所2階 **申** 電話で中央生活自立支援センター（☎328-2795）へ

（保護管理援護課 ☎328-2299）

ひきこもりについてお悩みではありませんか

【ひきこもり家族教室】

回 4月10日（月）午後1時半～3時半 **場** ウェルパルクまもと **題** ひきこもりの理解 **師** ひきこもり支援センター職員 **対** ひきこもりのことでお悩みのご家族 **申** 初めてのの方は事前面談の予約が必要です

詳しくは熊本市ひきこもり支援センター「りんく」（☎366-2220 平日午前9時～午後4時）へ電話またはホームページ（<http://www.kumamoto-link.com/>）で確認ください。

依存についてお困りではありませんか

内 アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題への相談窓口

①医師・依存症相談員による相談（月5回）

対 依存症に悩む本人、家族 **申** 電話

②依存症家族教室

回 4月4日（火）午後6時半～8時半 **師** 熊本ダルク / **回** 4月18日（火）午後1時半～3時半 **内** 学習会「家族の対応」 **対** 依存症に悩む家族

③依存症当事者グループプログラム

期 月2回 ※日程は要問い合わせ。 **対** 依存症に悩む本人

【共通】場 ウェルパルクまもと **申** ②③は、初めてのの方はお電話ください

場 こころの健康センター（☎362-8100 平日午前9時～午後4時）

糖尿病教室 無料

回 5月9日（火）午後1時～2時半ごろ（1、8月を除く毎月第2火曜日予定） **場** 市民病院3階メインホール「もくせい」 **内** 検査の意味（代謝内科部長 樋川 若穂）、ほか **申** 当日直接会場へ（市民病院栄養管理室 ☎365-1711）



令和5年度後期高齢者医療保険料

■保険料の算定

- ・ 均等割額→54,000円
- ・ 所得割率→10.26%

$$\begin{matrix} \text{保険料額} \\ \text{(年額)} \\ \text{上限:年額66万円} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{均等割額} \\ \text{(被保険者1人当たり)} \\ \text{54,000円} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \\ \text{〔総所得金額等－43万円(基礎控除)} \\ \text{×所得割率 10.26\%} \end{matrix}$$

※合計所得金額に応じて基礎控除額が逡減し、2,500万円超で基礎控除額が0円となります。

■保険料の軽減措置（所得が低い方）

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等（※1）の合計額が

43万円+10万円×（給与・年金所得者数（※2）－1）を超えない世帯

→ 保険料の均等割額を7割軽減

43万円+29万円×世帯の被保険者数+10万円×（給与・年金所得者数（※2）－1）を超えない世帯

→ 保険料の均等割額を5割軽減

43万円+53万5千円×世帯の被保険者数+10万円×（給与・年金所得者数（※2）－1）を超えない世帯

→ 保険料の均等割額を2割軽減

※1 均等割の軽減判定についての総所得金額等は、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。また、年金所得については15万円を控除した額で判定します。

※2 「給与・年金所得者数」とは、給与収入が55万円超または年金収入が125万円超（65歳以上の場合。65歳未満の場合は年金収入が60万円超）の方の合計人数です。

■保険料の納め方

後期高齢者医療保険料は、特別徴収（年金からの差し引き）または普通徴収（納付書または口座振替）により納めることとなります。

特別徴収の方

令和5年4月から年金からの差し引きにより保険料を納めていただきます。

※特別徴収（年金からの差し引き）により納めている方は、申し出により、保険料を口座振替での納付へ変更できる場合があります。

普通徴収の方

令和5年7月から納付書または口座振替により保険料を納めていただきます。

詳しくは、区役所区民課へ。

（国保年金課 ☎328-2290）